

”Tähän on tultu, kynnet on purtu”

Haastattelututkimus
musiikkiteatteriopiskelijoiden kokemasta
stressistä

LAHDEN
AMMATTIKORKEAKOULU
Musiikin koulutusohjelma
Musiikkiteatteri
Opinnäytetyö
Syksy 2015
Taru Still

Lahden ammattikorkeakoulu
Musiikin koulutusohjelma

Still, Taru: "Tähän on tultu, kynnet on purtu"
Haastattelututkimus musiikkiteatterilinjalaisten
kokemasta stressistä

Musiikkiteatterin opinnäytetyö, 35 sivua, 1 liitesivu

Syksy 2015

TIIVISTELMÄ

Tässä opinnäytetyössä käsittelen musiikkiteatterilinjalaisten kokemaa stressiä opintojensa aikana. Tutkimuskysymykseni on seuraava: onko musiikkiteatteriopiskelijoilla stressiä ja mistä asioista koetaan eniten stressiä?

Käsittelin opinnäytetyössäni omia kokemuksiani stressistä opiskeluaikana. Lisäksi haastattelin neljää opiskelijaa ja tein näiden haastattelujen sekä omien kokemusteni pohjalta päätelmiä siitä, mitkä asiat koetaan kaikista stressaavimpina musiikkiteatteriopinnoissa.

Asiasanat: stressi, opiskelijat, musiikkiteatteri, eustressi, distressi

Lahti University of Applied Sciences
Degree Programme in Music

Still, Taru: "Almost there, without nails"
Interview research about stress in Musical Theatre studies

Bachelor's Thesis in Musical Theatre 35 pages,
1 page of appendices

Autumn 2015

ABSTRACT

In this thesis I deal with the stress that students experience during their studies in Musical Theatre. My examination question is: Do musical theatre students have stress and what are the most stressful things?

In my thesis I dealt with my own experiences with stress during my studies. I furthermore interviewed four students and came to conclusions based on these interviews and my own experiences about what the most stressful things in musical theatre studies are.

Key words: stress, students, musical theatre, eustress, distress

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	1
2	LAHDEN AMMATTIKORKEAKOULUN MUSIIKKITEATTERILINJA	2
2.1	Opetussuunnitelma	2
3	STRESSI	3
3.1	Stressin käsitteen historiaa	3
3.1.1	Taistele tai pakene	4
3.1.2	Hans Selye	4
3.2	Stressi nykytiedon mukaan	5
3.2.1	John Milsom	7
3.2.2	Stressi ja työkyky	8
4	HAASTATTELU	10
4.1	Kvalitatiivinen tutkimusmenetelmä	10
4.2	Tapaustutkimus	10
4.2.1	Haastattelu	10
4.2.2	Haastattelun toteutus	11
5	STRESSIN FYYSISET OIREET OPISELIJOIDEN	12
6	MIKÄ OPINNOISSA STRESSAA?	14
6.1	Onko koulun ulkopuolella elämää?	14
6.2	Riittämättömyyden tunteet ja kilpailu	16
6.2.2	Haastateltavien kokemukset riittämättömyyden tunteesta ja kilpailusta	17
6.3	Opiskelijoiden saama tuki opintojen aikana	18
6.4	Koulun lakkauttamispäätöksen vaikutus opiskeluun	20
6.5	Tulevaisuus ja työllistyminen	23
6.6	Kokemukset musiikkiteatterilinjasta	26
7	JOHTOPÄÄTÖKSET	31
7.1	Haastattelujen tuomat uudet näkökulmat	31
7.2	Stressiä helpottavat tekijät	32
7.3	Loppupäätelmä ja uudet tutkimusideat	32
	LÄHTEET	34
	LIITTEET	

1 JOHDANTO

Tein opinnäytetyöni Lahden ammattikorkeakoulun musiikkiteatterilinjan opiskelijoiden kokemasta stressistä. Tutkimus on kvalitatiivinen eli laadullinen tutkimus. Tutkimusmenetelmäni oli lähellä tapaustutkimusta. Halusin tietää, kokevatko musiikkiteatterilinjalaiset stressiä ja mistä tekijöistä musiikkiteatterilinjalaisten stressi koostuu. Päädyin tähän aiheeseen, koska kärsin itse ja koin monien luokkatovereideni kärsivän stressistä opiskeluaikoina. Aiempaa tutkimusta opiskelijoiden stressistä on tehty muilta aloilta (esimerkiksi Kuhmonen 2010), mutta musiikkiteatteriopiskelijoiden stressiä käsitteleviä opinnäytetöitä ei ole tehty aiemmin. Halusin tietää, mitkä asiat musiikkiteatteriopiskelijat kokevat stressaavina opinnoissaan. Tein haastattelukysymykset omien kokemusteni ja opiskeluaikana käytyjen keskustelujen pohjalta. Pohdin, onko stressin suurin aiheuttaja tulevaisuuden pelko, kuten työllistyminen omalle alalle tai alalla oleva kilpailu, vai opiskelijoiden riittämätön vapaa-aika. Ovatko syynä omat riittämättömyyden ja epävarmuuden tunteet, koulun lakkauttamispäätös vai kenties opiskelijoiden saaman tuen puute? Haastattelin neljää opiskelijaa, ja haastattelujen perusteella tutkin, mitä asioita opiskelijat ovat nostaneet esille. Tällä tavoin pyrin pääsemään perille siitä, mitkä asiat koetaan stressaavina musiikkiteatteriopinnoissa ja kuinka paljon stressiä ylipäänsä esiintyy.

2 LAHDEN AMMATTIKORKEAKOULUN MUSIIKKITEATTERILINJA

Koska opinnäytetyöni käsittelee Lahden ammattikorkeakoulun musiikkiteatterilinjaisten kokemaa stressiä, avaan aluksi hieman opetussuunnitelmaamme ja käytäntöjämme musiikkiteatterilinjalla.

Lahdessa toimiva ammattikorkeakoulu tarjoaa koulutusta liiketaloudessa, matkailussa, muotoilussa ja viestinnässä, musiikissa, kuvataiteessa, sosiaali- ja terveysalan opinnoissa sekä tekniikassa (Lahden ammattikorkeakoulu 2015). Lahden ammattikorkeakoulu päätti lakkauttaa matkailun, kuvataiteen sekä musiikin koulutusohjelmat vuonna 2012. Sen myötä myös Lahden musiikin laitoksen alainen musiikkiteatterilinja lakkautettiin. (Etelä-Suomen Sanomat 2015.) Minun vuosikurssini MUTE 11 on toiseksi viimeinen kurssi, joka valmistuu tuolta musiikkiteatterilinjalta. Työssäni pohdin myös lakkauttamispäätöksen yhteyttä opiskelijoiden kokemaan stressiin.

2.1 Opetussuunnitelma

Tutkintonimikkeemme on muusikko AMK, vaikka opetussuunnitelmaamme kuuluu paljon muitakin aineita kuin musiikkia. Laulu on musiikkiteatterilinjaisten pääaine. Laulun yksityisopetuksen sekä ryhmäopetuksen lisäksi musiikkiteatterilinjan ammattiopintoihin kuuluvat tärkeinä osina myös näyttelijäntyö ja tanssi. Lisäksi ammattiopintoihin ja perusopintoihin sisältyy muun muassa teatterin ja tanssin historiaa, musiikin historiaa, musiikin teoriaa ja säveltapailua, dramaturgiaa sekä puheilmaisua. Koulutuksen kesto on 4,5 vuotta ja tutkinnon laajuus 270 opintopistettä. Yhdellä opintopisteellä tarkoitetaan opiskelijan käyttämää keskimäärin 27 tunnin työpanosta opintojakson suorittamiseen. Tähän sisältyy kaikki opinnoissa opiskelijalta vaadittava työ tunteina. Ammattiopintoja on 165 opintopisteen verran, ammattikorkeakoulun perusopintoja 45 opintopisteen verran ja vapaasti valittavia opintoja 15 opintopistettä. Työharjoittelusta kertyy 30 opintopistettä ja opinnäytetyöstä 15 opintopistettä. (Lahden ammattikorkeakoulu 2015.)

3 STRESSI

Stressi=henkinen rasitus, paine. Pitkäaikainen stressi saattaa johtaa paniikkikohtauksiin. (Nurmi & Rekiaro & Rekiaro 2009, 478.)

Vartiovaaran mukaan stressi voidaan jakaa kolmeen tyyppiin: *eustressiin*, joka on hyvää stressiä, esimerkiksi rakastuminen, *neustressiin*, joka on niin sanottua välimaastostressiä, joka ei aiheuta erityisen hyvää mutta ei myöskään pahaa mielialaa, sekä *distressiin*, joka on pahaa stressiä. Distressi voidaan jakaa vielä akuuttiin ja krooniseen muotoon. Akuutissa muodossa stressi on voimakasta, mutta myös lievittyy ja katoaa nopeasti. Kroonisessa muodossa stressi on seurausta pitkän aikavälin jatkuvasta stressorista eli stressitekijästä. (Vartiovaara 2008, 16.)

3.1 Stressin käsitteen historiaa

Vartiovaara kirjoittaa, että 1300-luvulla stressi tarkoitti vaikeuksia, ahdinkoa, vastoinikäymisiä tai koettelemusta. Nimi on luultavasti peräisin latinankielisestä sanasta 'stringere', joka tarkoittaa puristamista, voimakasta taputtamista tai loukkausta. Ranskan kielessä siitä tuli sana 'estresse', mikä tarkoittaa kapeutumista tai tukahduttamista. Tästä tuli englanninkielinen sana 'distress'. (Vartiovaara 2008, 14-15.)

1600-luvulla Englannissa alettiin käyttää stressi-nimitystä lääketieteellisessä merkityksessä. Silloin se tarkoitti kärsimistä, puutetta, psyykkistä niukkuutta, koettelemusta ja haitallisuutta. Tämän jälkeen stressi siirtyi fysiikan puolelle tarkoittamaan metallin sisäisiä fyysisiä jännitteitä ja niitä paineita, jotka muuttivat metallin muotoa. (Vartiovaara 2008, 14-15.)

1800-luvun lopulla stressi-sanalle syntyi vertauskuvallinen merkitys, jolla tarkoitettiin psykologista tilaa, joka aikaansaa fyysisiä sekä mentaalisia ongelmia. Myöhemmin stressi on tarkoittanut monia asioita, kuten hyökkäystä, paineita, rajoittavaa tilannetta sekä elimistön fysiologisia

reaktioita liittyen edellä mainittuihin tekijöihin ja niiden haittoja terveydelle. (Vartiovaara 2008, 14-15.)

3.1.1 Taistele tai pakene

Walter Cannon oli amerikkalainen 1900-luvulla toiminut fysiologi, jonka mukaan stressi on elimistön tasapainotilan järkkymistä. Hän myös kehitti fight-or-flight- eli taistele tai pakene- käsitteen. Se tarkoittaa, että ihmisellä, joka kohtaa uhkaavan tilanteen, on käytössään nuo kaksi vaihtoehtoa, joista on valittava toinen. Hän tutki ilmiötä kissojen ja koirien avulla. Kissoilla lisämunuaisen toiminta alkoi vilkastua, kun koirat olivat niiden lähellä, minkä seurauksena adrenaliinia alkoi kehittyä liikaa. Kun kissaan ruiskutettiin levossa adrenaliinia, sille tapahtui samat muutokset kuin oikeassa pelkotilanteessa: sydämen ja keuhkojen toiminta nopeutui, lihaksiin virtasi enemmän verta ja kissan turkki nousi pörrölle, silmäterät laajenivat ja veren sokeripitoisuus kohosi. Koe todisti sen, että voimakas emootio, kuten pelko, aikaansaa elimistössä mittavia muutoksia. Tämä todistaa sen, että eläimen ja ihmisenkin psyyken ja fyysisen puolen välillä on toimiva yhteys. (Vartiovaara 2004, 16-17.) Stressireaktion biologia ei ole kehittynyt nykyaikaisen elämän mukana, vaan edelleenkin reagoimme kivikautisella tavalla tilanteisiin, jotka eivät sinänsä uhkaa kehoamme tai henkeämme. Tämän johdosta pulssimme alkaa kohota ja hengityksemme alkaa tihentyä adrenaliinin vaikutuksesta johtuen, vaikka emme pakenisikaan petoeläintä, vaan olisimme esimerkiksi unohtaneet maksaa tärkeän laskun. (Aldringe 2001, 93-94.)

3.1.2 Hans Selye

Toinen urauurtava stressin tutkija oli Hans Selye, vuonna 1907 syntynyt lääkäri. Hän alkoi tutkia stressiä, kun hänen vastaanotolleen tuli paljon potilaita, joilla oli samankaltaisia oireita, mutta jotka kärsivät eri sairauksista. Selye alkoi kutsua oireiden kokonaisuutta general adaption syndromeksi (GAS) eli stressisyndroomaksi. GAS:ia pidetään nykyisin samana asiana kuin pahaa stressiä. Selyen tutkimukset stressin

mekanismeista toimivat pohjana myöhemmille tutkimuksille ja täydellisemmälle kuvalle GAS:sta. (Vartiovaara 2008, 19-29.)

Selye on sitä mieltä, että stressiä ei pitäisi karttaa. Fysiologista stressiä syntyy sekä miellyttävistä että epämiellyttävistä kokemuksista, mutta ne eivät aiheuta välttämättä ahdistusta. (Selye 1976, 27-28.) Selye kertoo, ettei stressiä voi eikä pidä välttää täysin, koska ärsykkeiden ylitarjonnan lisäksi myös ärsykkeiden täydellinen puuttuminen aiheuttaa stressin lisääntymistä (Selye 1976, 28).

Meidän ei tule pohtia, teemmekö työtä vai emme, vaan sitä minkälainen työ sopii meille parhaiten. Elääkseen normaalisti ihminen tarvitsee työtä, aivan kuten hän tarvitsee ilmaa, ruokaa, unta, ihmissuhteita ja seksiä. (Selye 1976, 70.)

3.2 Stressi nykytiedon mukaan

Vartiovaara kirjoittaa, että hormonitutkimuksen edistyminen on auttanut ymmärtämään paremmin stressin toimintamekanismeja. Edelleenkin emme kuitenkaan tunne riittävän hyvin stressiä edeltäviä varoitussignaaleja. (Vartiovaara 2004, 47.)

Stressireaktion alkuvaiheessa elimistön tasapainotilaa horjuttavat tekijät ärsyttävät hypothalamusta eli väliaivojen pohjaosaa. Tällaiset tekijät vaikuttavat hypothalamuksen tiettyihin soluihin, jotka hyvin mutkikkaiden vaiheiden kautta johtavat hormonien vapautumiseen verenkiertoon. Näistä stressihormoneista tärkeimpiä on kortisoli. (Vartiovaara 2004, 48.)

Kortisoli ja muut hormonit tehostavat monien muidenkin hormonien toimintaa ja lisäksi ne vaimentavat immunologisia reaktioita ja tulehdustiloja, jotka ilmenevät stressireaktiossa. Elimistön oma palautemekanismi säätelee tätä vuorovaikutteista kemiallista liikehdintää, ja pitää elimistön normaalissa tasapainotilassa. Esimerkiksi, jos jotain hormonia on elimistössä liikaa, palautemekanismi saa sen erityksen vähenemään ja lopputuloksena on normaali tasapainotila. (Vartiovaara 2004, 48.)

Edellämainitun mekanismin lisäksi stressireaktioon osallistuu toinenkin järjestelmä. Lisämunuaiset erittävät elimistöömme katekoliamiini-hormoneja, joita löytyy verenkierrosta. Adrenaliini on tunnetuin näistä hormoneista. Sen avulla elimistö saa tarvittaessa käyttöönsä lisää energiaa. Lisäksi se nopeuttaa pulssia, stimuloi keskushermostoa, nostaa verenpainetta ja ohjaa lihaksistoon, myös sydänlihakseen, ylimääräistä verta. Adrenaliini myös nopeuttaa vuotavan veren hyytymistä, mikä on jääne historiallisilta ajoilta, kun ihminen sai suuria vertavuotavia vammoja taisteluissa villieläimiä tai toisia ihmisiä vastaan. Nykyäänkin stressitilanteessa elimistö on valmistautunut melko runsaaseen verenvuotoon, vaikka nykypäivän stressitilanteet eivät olisikaan yhtä hengenvaarallisia. (Vartiovaara 2004, 48.)

Stressireaktio käynnistyy väliaivojen pohjaosassa ja aivojen limbisessä järjestelmässä (Vartiovaara 2004, 53). Limbinen järjestelmä on isoavokuoren sisäreunassa aivokurkiaisien ympärillä sijaitseva aivojen osien joukko, joka osallistuu autonomisen hermoston säätelemisiin toimintasarjoihin, kuten motivaatioon ja tunteisiin. (Niensted, Hänninen, Arsthila & Björkqvist 2009, 575). Autonominen hermosto on hermoston osa, joka säätelee elimistön automaattisia toimintoja kuten hengitystä (Nurmi & Rekiaro & Rekiaro 2009, 47). Stressireaktion käynnistävä tekijä voi olla lähtöisin keskushermoston lähettämistä signaaleista tai jostain stressille altistuneesta kehon osasta. Väliaivojen pohjaosa kontrolloi kolmea laajaa elinjärjestelmää: autonomista hermostoa, hormoneja erittäviä elinjärjestelmiä sekä immunologista järjestelmää, jotka yhdessä muodostavat elimistön fysiologisen stressireaktion. (Vartiovaara 2004, 53.)

Autonominen hermosto käynnistää kaikkein nopeimmin stressin alussa ilmenevän hälytysvaiheen. Siihen liittyy myös ”taistele tai pakene”-reaktio, johon lisäksi kuuluvat lisämunuaisten ydinosa ja sen erittämät hormonit, adrenaliini ja noradrenaliini. Näiden tehtävä on voimistaa hitaammin toimivien hermoratojen toimintaa. Hormonieritys välittyy osaksi aivolisäkkeen kautta. Stressireaktioon liittyy useita muitakin hormoneja joista tärkein ja tunnetuin on kortisoli. (Vartiovaara 2004, 53.)

Immunologisen järjestelmän avulla elimistö koettaa eristää stressorihyökkäyksen kohteena olevan alueen terveistä kudoksista (Vartiovaara 2004, 53). Immunologinen järjestelmä koostuu soluista, jotka tuhoavat taudinaiheuttajia ja tuhoavat myös elimistön omia soluja, joista voisi kehittyä pahanlaatuisia kasvaimia (Niensted, Hänninen, Arstila & Björkqvist 2009, 249). Immunologian perustehtävä on tuottaa erilaisia immuunisoluja verenkiertoon ja ylläpitää terveyttä. Nämä kolme järjestelmää aktivoituvat stressitilanteessa, ja ne suojelevat niitä elimiä, joihin stressin vaikutus kohdistuu. (Vartiovaara 2004, 53.)

3.2.1 John Milsom

Tutkija John Milsom on pohtinut vastauksia stressiin liittyviin kysymyksiin. Hän vertaa kaivoa ihmisen terveyteen. Hänen mielestään ei ole olennaista, että terveydentilaamme kuvaavassa kaivossa vesi virtaisi ja vaihtuisi tasaisesti ja koko ajan, vaan olennaisempaa on se, että kaivossa olisi aina riittävästi vettä, joka tyydyttäisi kulloisenkin vedentarpeemme. Me saamme siis tästä kaivostamme voimavaroja, joilla voimme torjua distressiä. Milsumin mukaan kaivo tarvitsee monia maan alla kulkevia ja siihen vettä tuovia kanavia voidakseen täyttyä. (Milsom 1985, 179-186.) Erilaiset stressaavat ongelmat voivat kuormittaa ja kuluttaa energiamme niin vähiin, että tarvitsemme tällaista kaivoa. Kuten Hans Selyekin totesi, harva stressisidonnainen sairaus johtuu yhdestä tekijästä.

Tarpeeksi äkäinen tarttuva pieneliö pystyy toki jo yksinäänkin aiheuttamaan rajuja tartuntatauteja, ja tällaisissa tapauksissa ihminen voi törmätä niin voimakkaaseen stressoriin, että se särkee sisäisen tasapainotilamme. Tällainen tilanne voikin kertaheitolla tyhjentää meidän kaivomme. (Vartiovaara 2008, 65.)

Useimmiten erilaisissa vaivoissa onkin monia osatekijöitä. Joku osatekijä saattaa olla selvästi kaikkein suurin ongelma, mutta stressorien keskinäinen järjestys voi olla lopputilanteen kehityksessä erittäin ratkaiseva. Kun etsii syitä stressisairauksille, yhden syyn lisäksi niitä saattaakin löytyä kerroksittain useita. (Vartiovaara 2008, 66-67.)

Milsum käyttää muitakin vertauskuvia stressistä kaivon lisäksi. Hän puhuu kuvitteellisesta sähkölaitteesta, johon kulkee johtoja sisään sekä ulos. Ihmisenkin stressikoneistossa on näitä sisäänpäin meneviä ”input”-väyliä, jotka tässä esimerkissä kuvaavat häneen kohdistuvia stressoreita joista koituu haittaa. De-stressorit ovat uloskulkevia output-väyliä, jotka vaikuttavat päinvastaiseen suuntaan pyrkien vähentämään distressiä joko neutraloimalla stressorien vaikutuksia tai eliminoimalla ne kokonaan. Milsumin mielestä stressireaktio on itsesäätöinen palautepohjainen mekanismi. Usein se on niin mutkikas, ettei yksittäisiä tapahtumia voida havainnoida. Kaikkiin elollisiin olentoihin kohdistuu erilaisia stressoreita. Jos ne aiheuttavat distressiä, ihmisen psyyken ja elimistön terveydentila alkaa huonontua. Tämän prosessin alussa voi elimistön joissakin osissa käynnistyä ohimenevä suurenerginen vaihe, jonka avulla on mahdollisuus selvittää tilanteesta vielä sairastumatta. (Milsum, 1985, 179-186.)

3.2.2 Stressi ja työkyky

Liiallinen stressi, työuupumus ja masennus haittaavat työkykyä varsinkin luovuutta, keskittymiskykyä, muistamista, uuden tiedon omaksumista, nopeaa päätöksentekoa ja sosiaalisia taitoja vaativissa tehtävissä. Stressaantuneen ihmisen biologinen puolustusjärjestelmä heikkenee ja toisilla ihmisillä korostuvat psyykkiset oireet ja toisilla fyysiset. Stressaantuneen ihmisen ajatukset kiertävät kehää, eikä työhön keskittyminen onnistu. Kielteiset ajatukset ruokkivat kielteisiä tunteita. Ahdistus, ärtyneisyys, pelokkuus, huolestuneisuus ja jännittyneisyys valtaavat mielen. (Nummelin 2008, 75.)

Nummelinin mukaan työmotivaatio vähenee kasvavan väsymyksen, haluttomuuden ja aloitekyvyttömyyden myötä. Lisäksi työn suunnittelu, uusien asioiden omaksuminen ja päätöksenteko vaikeutuvat. Stressaantunut ihminen lykkää usein päätöksentekoa ja viivyttlee töidensä aloittamista, jolloin stressin tuntemukset voimistuvat tekemättömien töiden takia. Stressaantuneen ihmisen havaintokenttä kapenee ja kokonaisuuksien hahmottaminen vaikeutuu, minkä

seurauksena yksilö pitää kiinni tietyistä rutiineista, jotka auttavat selviytymään työn haasteista. Kyky muuttua ja vastaanottaa uusia asioita heikkenee. Stressaantuneella ihmisellä ei ole muutokseen tarvittavia voimavaroja. (Nummelin 2008, 76.)

Stressi kuluttaa myös ihmisen psyykkisiä voimavaroja. Jos stressaantunut yksilö kohtaa elämässään lisähaasteita, kestäkyky voi ylittyä. Esimerkiksi ihminen saattaa ahdistua paniikinomaisesti ja menettää malttinsa pienistä asioista. Voimien loppuessa epäonnistumisten määrä kasvaa ja itseluottamus heikkenee. Ahdistus, erilaiset pelko-oireet ja masennus saattavat lisääntyä. Fyysiset oireet voimistuvat ja immunologia heikkenee. (Nummelin 2008, 76.)

4 HAASTATTELU

Valitsin opinnäytetyöni toteutustavaksi kvalitatiivisen eli laadullisen tutkimusmenetelmän. Tutkimusmenetelmäni on lähellä tapaustutkimusta. Tässä luvussa avaan hieman tutkimusmenetelmäni ja tiedonkeruumenetelmäni terminologiaa.

4.1 Kvalitatiivinen tutkimusmenetelmä

Kananen kirjoittaa, että kun halutaan kuvata, tulkita tai ymmärtää tutkittavaa ilmiötä syvällisesti, käytetään kvalitatiivista tutkimusta. Kvalitatiivisessa, eli laadullisessa tutkimuksessa ei pyritä löytämään yleistyksiä. Siinä käytetään numeroiden ja lukujen sijaan sanoja ja lauseita. Etukäteen ei voida määritellä, kuinka paljon ja mitä tietoa tai aineistoa kerätään. Tarkoituksena on kerätä tietoa niin paljon, että tutkimusongelma ratkeaa ja tutkija ymmärtää tutkittavaa ilmiötä. Laadullisen tutkimuksen tiedonkeruumenetelmiä ovat esimerkiksi haastattelu tai havainnointit. (Kananen 2014, 18-19.)

4.2 Tapaustutkimus

”Tapaustutkimukseksi kutsutaan tutkimusstrategiaa, jossa tarkoituksena on tutkia syvällisesti vain yhtä tai muutamaa kohdetta tai ilmiökokonaisuutta.” (Jyväskylän yliopisto 2015.)

Tapaustutkimuksessa on tarkoituksena tutkia halutusta tapauksesta yksityiskohtaista tietoa. Tutkimus ei pyri yleistettävyyteen ja tutkittava tapaus voi olla hyvin monenlainen. (Jyväskylän yliopisto 2015.)

4.2.1 Haastattelu

Yksi tapaustutkimuksen tiedonkeruumenetelmistä on haastattelu. Haastattelut voidaan jakaa strukturoituun eli lomakehaastatteluun, teemahaastatteluun ja avoimeen haastatteluun. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 1997, 204-206.)

Valitsin tiedonkeruumenetelmäksi teemahaastattelun. Sitä käytetään, kun halutaan saada ymmärrys kohteesta ja ilmiötä ei tunneta. Haastattelu edellyttää, että tutkija ja tutkittava ovat fyysisesti läsnä, kasvokkain.

Teemahaastattelussa keskustellaan ilmiöön liittyvistä asioista vapaamuotoisesti. Keskustelu etenee haastateltavan ehdoilla, ja tutkija voi tehdä välillä tarkentavia kysymyksiä ja pitää keskustelun aihealueen piirissä. Tutkijalla tulee olla jokin ennakkokäsitys tutkittavasta ilmiöstä, jotta hän voisi laatia keskustelun aiheet eli teemat. Ennen haastattelua tutkija laatii teemahaastattelurungon. Haastattelu voidaan tallentaa esimerkiksi äänitysnauhurilla, minkä jälkeen tulokset litteroidaan eli kirjoitetaan ylös. (Kananen 2014, 76-78, 94.)

4.2.2 Haastattelun toteutus

Olin laatinut teemahaastatteluani varten haastattelurungon, jonka teemoina olivat stressin mahdolliset fyysiset oireet, vapaa-ajan määrä opiskelujen aikana, kilpailun ja riittämättömyyden tunteet opiskeluissa, tuen määrä opinnoissa, koulun lakkauttamisen vaikutus opintoihin, tulevaisuuden työllistyminen sekä opiskelun mielekkyys musiikkiteatterilinjalla. Valitsin haastateltaviksi neljä opiskelijaa, kaksi valmistumisen kynnyksellä olevaa, joista toinen on nainen ja toinen on mies, ja kaksi neljännen vuoden opiskelijaa, joista toinen on nainen ja toinen on mies.

Toteutin haastattelut 14.-15.9.2015 Lahdessa. Tallensin haastattelut äänitysnauhurille ja myöhemmin litteroin haastattelut. Haastateltavieni nimet on muutettu.

5 STRESSIN FYYSISET OIREET OPISKELIJOILLA

Käsittelin teoriaosuudessaani huonolaatuisesta distressistä johtuvia mahdollisia fyysisiä oireita. Olen itse kärsinyt opiskeluni aikana paniikkikohtauksista, unettomuudesta, väsymyksestä sekä mielialanvaihteluista. Oireita tuli välillä enemmän, välillä vähemmän. Opintojeni alussa stressiä lisäsi muuttaminen pois kotoa ensimmäisen kerran sekä uuteen ympäristöön ja ihmisiin tutustuminen. Myöhemmin stressiä oli kausittain, usein silloin, kun edessä oli kiireinen aika. Esimerkiksi neljäs vuosi oli kokonaisuudessaan erittäin kiireinen: olin kahdessa työharjoittelussa sekä tein päättölaulututkintoni ja gaalan, eli musiikkiteatterilinjan päättökonsertin. Useimmiten stressi oli kuitenkin siedettävää. Itselläni pahimmat stressin oireet eivät liittyneet niinkään itse opiskelukiireisiin, vaan oman henkilökohtaisen elämän kriiseihin.

Haastateltavani kertoivat kokeneensa erilaisia stressin fyysisiä oireita. Kutsun haastateltaviani Jukaksi, Katiksi, Emmaksi ja Aleksiksi.

Jukka kertoo kärsineensä hengenahdistuksesta opintojen aikana. Hän kuvailee, että joinakin päivinä oli vaikea hengittää ja tätä tuntemusta saattoi jatkua koko päivän. Hän lisää, että varsinkin viimeinen kevät oli stressaavaa töistä sekä päättöresitaalista johtuen.

Kati on kärsinyt ahdistuksesta, uupumuksesta sekä paniikkikohtauksista opintojensa aikana. Kysyin häneltä, kuinka usein asteikolla 1-10 näitä oireita oli, jos 10 on erittäin usein ja 1 erittäin harvoin. Hän vastasi kahdeksan.

Emma on kärsinyt ääniongelmista opintojensa aikana. Hänen äänensä oli monta kuukautta vuotoinen ja painuksissa. Tällaisesta hän ei ollut ennen opiskelua kärsinyt näin pitkää aikaa. Lisäksi hän mainitsee unettomuuden. Kouluun liittyvät asiat valvottavat, sekä keskeneräiset että valmiiksi saadut.

Aleksi kertoo myös kärsineensä unettomuudesta. Hänellä oli sellainen ajanjakso, ei pelkästään opinnoista johtuva, jolloin hän kärsi

uupumuksesta. Oli unettomuutta, ja vaikka olisi nukkunutkin hyvin, ei olo ollut virkeä. Aivot kävivät ylikierroksilla, ja ruumis oli kovasta käytöstä johtuen väsynyt. Lisäksi hänen oli vaikea keskittyä tai motivoitua asioista. Tätä ajanjaksoa lukuun ottamatta hän ei ole kokenut merkittävästi stressin fyysisiä oireita.

Kaikki haastateltavani ovat kokeneet jonkinlaisia distressin tuottamia fyysisiä oireita opintojensa aikana. Mutta mistä asioista koostuu musiikkiteatterilinjaisten stressi? Seuraavaksi paneudun enemmän stressiä mahdollisesti aiheuttaviin asioihin opinnoissa.

6 MIKÄ OPINNOISSA STRESSAA?

Halusin löytää vastauksen kysymykseen, mistä asioista musiikkiteatterilinjalla opiskelevien stressi koostuu. Omien kokemuksieni ja muiden opiskelijoiden kanssa käytyjen keskustelujen pohjalta muotoilin haastattelulomakkeeseeni seitsemän aihealuetta, jotka kaikki käsittelevät stressiä mahdollisesti aiheuttavia tekijöitä. Näitä osa-alueita ovat: vapaa-ajan määrä opintojen ohella, riittämättömyyden tunteet opinnoissa, kilpailu opinnoissa, opiskelijoilta ja opettajilta saatava tuki opinnoissa, koulun lakkauttamispäätöksen vaikutus opintoihin, opiskelijoiden ajatukset tulevaisuuden työllistymisestä sekä opiskelun mielekkyyds musiikkiteatterilinjalla.

6.1 Onko koulun ulkopuolella elämää?

Ensimmäisenä teemanani oli vapaa-ajan määrä musiikkiteatteriopiskelun ohella. Kysymyksiäni olivat ”Onko sinulla kouluun liittymättömiä harrastuksia, jos on niin mitä?” sekä ”Onko sinulla tarpeeksi aikaa koulun ulkopuolisille ihmissuhteille?” Olin valinnut juuri nämä kysymykset, koska koin itse opiskeluaikani, että minun oli vaikea löytää harrastusta, joka ei jollain tavalla olisi liittynyt kouluun. Urheileminen, tanssiminen sekä musiikki ovat aina olleet harrastuksiani, mutta nyt niistä on tullut osa työtäni. Puhuin usein ystäväni kanssa siitä, että olisi virkistävää tehdä jotain täysin kouluun liittymättömiä. Lisäksi jouduin karsimaan aikaa vanhoilta ihmissuhteiltani. En ehtinyt nähdä esimerkiksi vanhempiani tai muita sukulaisiani niin usein kuin olisin toivonut. Jouduin myös usein kieltäytymään vanhojen ystäväni juhkakutsuista, koska koulu vei suurimman osan vapaa-ajastani. Osittain aikaa meni myös koulussa syntyneille uusille ystävyssuhteille, minkä johdosta vanhoja ystäviä ei ehtinyt nähdä kovin usein.

Jukka on sitä mieltä, että kaikki hänen harrastuksensa, joita ovat lukeminen, soittaminen, laulaminen ja tanssiminen, liittyvät jollain tavalla

näyttelijäntyöhön. Hän kertoo, ettei ihmissuhteille välillä riittänyt aikaa kovan opiskelutahdin vuoksi.

Kati pohtii, että kaikki hänen aiemmat harrastuksensa, kuten esimerkiksi ratsastaminen, ovat jääneet koulun alettua. Hänkin on sitä mieltä, että neulomista lukuun ottamatta kaikki harrastukset liittyvät jollain tavalla kouluun. Ihmissuhteiden osalta Kati on sitä mieltä, että usein ehtii kulua pitkä aika ennen kuin näkee muita kuin kouluun liittyviä tuttuja.

Emma jatkaa samalla linjalla. Hän toteaa, ettei hänellä ole kouluun liittymättömiä harrastuksia. Sen sijaan ihmissuhteille hän on järjestänyt itse aikaa. Emma mainitsee, että joskus on pitänyt jättää joitain koulujuttuja vähemmälle, jotta aikaa on riittänyt ihmissuhteille.

Aleksi on ainoa haastateltavani, jolla on kouluun liittymättömiä harrastuksia. Hän käy välillä pelaamassa jalkapalloa sekä suunnistamassa. Ihmissuhteiden osalta hän kertoo olevansa tyytyväinen tämän hetkiseen tilanteeseen. Hän sanoo, että koulukaverit ovat hänen parhaita ystäviään, joten sosiaalisen kanssakäymisen tarve tulee tyydytetyksi jo koulussa. ”Tyttöystävää olisi tietenkin kiva tavata useamminkin”, hän mainitsee, mutta on kuitenkin sitä mieltä, että nykyisestäään tilanteesta ei ole koitunut mitään haittaa suhteelle.

Kaiken kaikkiaan haastateltavani olivat sitä mieltä, että koulu vie suuren osan heidän vapaa-ajastaan. Itse olen myös samaa mieltä kuin Aleksi, että koulussa syntyneet ihmissuhteet tulivat erittäin tärkeiksi opiskeluaikoina ja ne usein riittivät tyydyttämään sosiaalisten suhteiden tarvettani. Lisäksi harrastusten osalta pohdin, että suurinta tyydytystä minulle tuottaa edelleen musiikki, vaikka se onkin nykyään ammattini. Olen oppinut sittemmin löytämään uusia tapoja harrastaa musiikkia siten, ettei se muistuta opiskelustani. Muistan kuitenkin, että varsinkin keskellä suurimpia opiskelukiireitä olisi ollut tarvetta välillä nähdä kouluun liittymättömiä ystäviäni sekä harrastaa jotain, mikä ei muistuttaisi lainkaan opiskeluista.

6.2 Riittämättömyyden tunteet ja kilpailu

Tämä teema on mietityttänyt minua paljon opintojeni aikana. Itse koin usein, ettei mikään harjoittelumäärä ollut tarpeeksi. Oma kehitystä oli vaikea nähdä itse, ja usein sitä näki vain asiat, joita ei vielä osannut. Totta kai vertasin itseäni myös muihin. Olisin jo halunnut olla samalla tasolla esimerkiksi laulussa kuin joku toinen, joka oli saattanut harrastaa tai tehdä työkseen laulamista paljon minua kauemmin. Kehitys laulussa, tanssissa ja näyttelijäntyössä on myös hidasta. Varsinkin kun aloittaa koulun suoraan lukiodista, ei ole oikeastaan millään osa-alueella vielä vahvoilla. Varsinkin näyttelijäntyö tuotti minulle tuskaa alussa. Ei ole olemassa selkeää oikeaa tai väärää tapaa näytellä, vaan pitää löytää juuri itselle toimivin työtapo. Totta kai perusasiat voidaan opettaa, mutta tuleminen hyväksi näyttelijäksi vaatii paljon harjoittelua, epäonnistumisia sekä kokeiluja. Laulussa tai tanssissakaan ei riitä, että osaa jonkun asian teknisesti hyvin. Tekniikan lisäksi täytyy pystyä tulkitsemaan. Luova prosessi on aina henkilökohtainen, ja kun henkilökohtaiset asiat joutuvat arvioinnin kohteeksi, itsetunto on koetuksella.

Riittämättömyyden tunteet liittyvät myös kilpailuun, koska ainakin itselleni riittämättömyyden tunteita tulee vertailusta muihin. Oma luokkani koostui toisiaan tukevista sekä täysin erilaisista ihmisistä. En kokenut kilpailevani heidän kanssaan, koska olimme niin erilaisia. Toki koe-esiintymisissä olin väistämättä kilpailuasemassa heidän kanssaan, koska haimme samaa työtä. Kilpailu, jota koulussani koin, liittyi lähinnä työharjoitteluihin. Olimme kaikki samassa asemassa ja halusimme kaikki päästä työharjoitteluun, kuitenkin kaikkia ei voida ottaa esimerkiksi Lahden kaupunginteatterin harjoitteluihin. Kun näki, ettei oma nimi ollutkaan valittujen joukossa, totta kai silloin iski kateus. Välillä se iski kovaakin, mutta ajan kanssa se meni aina ohi. Pahaa mieltä helpottivat muut koulutoverit, joita ei ollut myöskään valittu. Heidän kanssaan sai jakaa kiukun ja surun tunteita. Yleisesti kuitenkin koin, että pystyimme olemaan iloisia toistemme onnistumisista, vaikka itse ei olisikaan onnistunut. Mielestäni tervettä kateutta pitääkin olla. Ihailen ja kadehdin taitavia laulajia, tanssijoita sekä näyttelijöitä, ja se

vie minua eteenpäin, koska pyrin siihen, että olen jonain päivänä yhtä hyvä kuin he.

6.2.2 Haastateltavien kokemukset riittämättömyyden tunteesta ja kilpailusta

Jukka kertoo kokeneensa riittämättömyyden tunteita opiskelussaan. Asteikolla 1-10, jossa 1 on harvoin ja 10 erittäin usein, hän sanoo kokeneensa riittämättömyyden tunteita 9 ja $\frac{3}{4}$ verran. Jukasta tuntuu usein siltä, ettei ole tarpeeksi hyvä laulussa, tanssissa tai näyttelijäntyössä. Pitäisi olla koko ajan parempi ja osata jotain enemmän, ja jos ei osaakaan, se tuntuu pahalta. Tunne voi vaihdella paljon päivän aikanakin. Kilpailusta hän mainitsee, että se ei ole ilmennyt erityisen pahana luokkatovereiden kesken, mutta valintatilanteissa tulee mieleen, että kauhean moni hakee samaan paikkaan ja pitäisi olla heitä parempi, jotta pääsisi johonkin produktion. Lisäksi joissain keskusteluissa hän on huomannut, että kateutta on ja se ilmenee toisten arvosteluna.

Kati kertoo, että on kokenut erittäin paljon riittämättömyyden tunteita opiskelunsa aikana. Kati pohtii sen johtuvan siitä, että hän vertailee itseään muihin. Hän sanoo myös, että laulaminen, näyttelijäntyö ja tanssi ovat kaikki henkilökohtaisia asioita, koska työskennellään oman kehon ja mielen kanssa. Lisäksi kehitys näillä osa-alueilla ei tapahdu hetkessä. Kati ei ole kokenut kilpailua oman luokkansa sisällä, koska kaikki ovat niin erilaisia, ettei kilpailulle ole ollut tarvetta. Toisen vuosikurssin kanssa sen sijaan on ollut sellainen tunne, että on pitänyt näyttää, kuinka hyviä ollaan. Hän ei kuitenkaan tiedä, mistä tällainen tunne on tullut. Hän pohtii myös sitä että luovalla alalla kilpailu voi tietyssä määrin olla kannustavaa, mutta usein siitä tulee vain suorittamista, joka tappaa luovuuden.

Emma arvioi kokeneensa riittämättömyyden tunteita asteikolla 1-10 kahdeksan verran. ”Muutaman kerran viikossa”, hän kertoo, mutta lisää, että välillä hänelle tulee sellaisia jaksoja, että mistään ei tule mitään ja loppuu usko tähän hommaan. Välillä taas tuntuu siltä, että tietenkin tästä tulee jotain. Tuntemukset vaihtelevat laidasta laitaan. Riittämättömyyden

tunteet tulevat yleensä vertailusta muihin luokkatovereihin sekä samalla linjalla opiskeleviin, joilla on enemmän esimerkiksi työharjoitteluja. Kilpailusta Emma pohtii, että suurin kilpailu tapahtuu hänen oman päänsä sisällä, mutta myös esimerkiksi työharjoitteluihin liittyy kilpailua. Kaikki hakevat samaa paikkaa, mutta kaikki eivät voi päästä sinne. Lisäksi harjoittelusta saatava raha lisää kilpailun tunnetta. Hän kuitenkin sanoo, ettei harjoitteluihin hakiessakaan kilpailu ole ilkeämielistä, vaan muiden onnistumisista tulee hyvä mieli.

Aleksi kertoo, että on ehdottomasti kokenut opiskelussaan riittämättömyyden tunteita. Viikkotasolla hän kärsii tästä keskimäärin pari kertaa viikossa. Hän kuitenkin toteaa, ettei se ole sellainen tila, joka jäisi päälle, vaan tunne tulee yleensä yksittäisissä tilanteissa. Itsetunto on hänellä vielä sen verran kohdillaan, että hän pystyy palautumaan takaisin siihen tilaan, että ”kyllä mä pystyn”. Riittämättömyyden tunne on hänen mielestään läsnä koko ajan, koska alaan liittyy niin paljon ulkopuolista arvostelua ja määreitä siitä, mitä pitäisi olla ja mihin pitäisi pystyä. Kilpailusta Aleksi kertoo, että koulun sisällä sitä ei ole hirveästi, mutta audition-tilanteissa ja työharjoitteluihin hakiessa hän on kilpailuasemassa. Hän toteaa nauttivansa kilpailuasetelmasta, koska se motivoi eteenpäin ja yleensä kilpailu on ollut siedettävää. Voisi siis sanoa, että Aleksi kokee eustressiä kilpailutilanteissa.

6.3 Opiskelijoiden saama tuki opintojen aikana

Olen kokenut saaneeni erittäin paljon tukea muilta opiskelijatovereiltani opintojen aikana. He olivat samassa veneessä kanssani ja ymmärsivät täysin riittämättömyyden tunteet ja epävarmuuden olotilat, joista kärsin opintojen aikana. Opettajien tuki oli erilaista. He kannustivat, mutta heidän tehtävänään oli myös kertoa virheet ja puutteet omassa tekemisessä. Itse en koe kaivanneeni tukea opettajilta, lähinnä joskus olisin kaivannut kaikissa aineissa tarkempia ohjeita ja työkaluja ongelmien ratkomiseksi. Välillä esimerkiksi näyttelijäntyön suhteen tunsin, ettei minulla ole tarvittavia työkaluja valmistaa esimerkiksi kokonaista monologia.

Jukka kertoo saaneensa muilta opiskelijoilta vertaistukea. Jos esimerkiksi muut opiskelijatoverit eivät olleet myöskään päässeet johonkin produktion, heidän kanssaan pystyi jakamaan turhautumisen tunteita. Opettajilta hän ei ole kokenut saavansa erityisemmin tukea. Jukka ei tiedä, onko hän myöskään itse vaatinut opettajilta tukea. Joissain koulun produktionissa on ollut niin kiire, ettei opettajilla ole ollut aikaa keskittyä kunnolla esimerkiksi jonkun kohtauksen hiomiseen. Jukka olisi kaivannut enemmän keskustelua, sillä hänen mielestään musiikkiteatterilinjalla ei ole keskusteltu opettajien kanssa tunneilla tarpeeksi. Varsinkin näyttelijäntyössä on tehty usein niin, että annetaan teksti, jota harjoitellaan yksin harjoitusluokassa ja sen jälkeen tuotos esitetään opettajalle, joka kertoo palautteen. Jukka kertoo, ettei hänellä ole kuitenkaan aina ollut työkaluja muuttaa tuotosta opettajan haluamalla tavalla. Suorempaa palautetta olisi tarvittu siitä, mikä meni hyvin ja mikä huonosti. Näyttelijäntyön perusopit ovat kuitenkin olleet tärkeitä ja hyödyllisiä. Lisäksi hänen mielestään koulussa oli hyvää se, että tehtiin paljon töitä.

Kati toteaa, että muilta oppilailta on saanut paljon vertaistukea. Keskustelut muiden opiskelijoiden kanssa ovat saaneet ymmärtämään, että kaikilla muillakin on riittämättömyyden tunteita, ettei ole yksin tunteidensa kanssa. Kun on ollut stressiä, niin on aina voinut keskustella ja vaihtaa ajatuksia muiden opiskelijoiden kanssa. Lisäksi muiden opiskelijoiden kanssa on voinut harjoitella yhdessä. Vertaistuki oli myös erityisen tärkeää päättöresitaalin eli päättölaulututkinnon aikana, koska kaikilla oli sama stressi päällä. Opettajilta hän ei ole saanut niin paljon tukea kuin olisi toivonut. Hänestä tuntui, että opettajien suunnalta tuli sellaista signaalia, että kilpailua kuuluisi olla. Opettajasuhteet jäivät hänen mielestään etäisiksi: suoritettiin vain tunnit eikä keskitytty niin paljon henkilökohtaiseen opetukseen. Esimerkiksi lauluopinnoissa olisi hänen mukaansa tarvittu enemmän työkaluja jonkin asian oppimiseen. Jos joku asia ei sujunut, niin Kati olisi toivonut, että oltaisiin löydetty jokin toinen reitti päämäärän saavuttamiseksi, sen sijaan että todettiin vain, että tämä nyt ei vain suju sinulta. Kannustavaa ilmapiiriä olisi kaivattu, koska palautetilaisuuksissa menttiin usein negatiivisen kautta. Siellä keskityttiin

enemmän siihen, mitä ei vielä osaa, kuin mitä jo osaa, ja lopulta unohtui se, että osasi yhtään mitään. Tämä ajattelumalli on myös jäänyt elämään Katilla opiskelujen jälkeenkin. Hän keskittyy helposti vain niihin negatiivisiin asioihin, joita ei osaa ja joita ei välttämättä tule koskaan osaamaankaan. Ilmapiiri olisi voinut olla positiivisempi ja kannustavampi. ”Näin olisi saatu ehkä jopa enemmän tuloksia ja kehitystä.”, Kati pohtii.

Emma kokee myös saaneensa paljon tukea muilta opiskelijatovereiltaan. Aina jos tukea on tarvinnut, sitä on saanut. Opettajilta hän on saanut vaihtelevasti tukea. Toisilta opettajilta hän kokee saaneensa paljon tukea, toisilta vähemmän. Emma antaa esimerkiksi laulututkintoon valmistautumisen: hän koki, että jäi yksin laulujen valmistelemisen kanssa. Emmalle annettiin liian vapaat kädet, ja hän ei tiennyt mihin suuntaan asioita olisi pitänyt viedä. Lisäksi hänestä tuntuu, että jotkut opettajat suhtautuvat eri lailla eri opiskelijoihin, ja se on tuntunut pahalta.

Alexi kokee, että on voinut aina puhua avoimesti muiden opiskelijatovereidensa kanssa. Heiltä on saanut paljon vertaistukea ja vinkkejä siihen, miten edetä joissain opintoihin liittyvissä tilanteissa. Opettajien tuesta hän on sitä mieltä, että he ovat opettaneet ja ohjanneet kyllä opinnoissa, mutta henkilökohtaisella tasolla eivät niinkään. Hänellä ei ole myöskään ollut tarvetta siihen, koska kavereista, perheestä ja tyttöystävästä luotu tukiverkko on riittänyt. Aleksista ei tunnu siltä, ettei hän olisi saanut opettajilta tarpeeksi tukea. Hän jatkaa, että jos olisi tarvinnut tukea ja pyytänyt sitä, niin tukea olisi luultavasti myös saanut.

6.4 Koulun lakkauttamis päätöksen vaikutus opiskeluun

Olin itse juuri aloittanut opiskelun Lahden ammattikorkeakoulun musiikkiteatterilinjalla, kun päätös musiikkikoulutuksen lakkauttamisesta tuli. Aluksi se oli raskasta. Yritimme vaikuttaa päättäjiin erilaisilla tempauksilla vielä kun siihen oli mahdollisuus, mutta yrityksistä huolimatta koulutus päätettiin lakkauttaa vuonna 2012. Tämän jälkeen tulevien vuosien laadukas opetus oli lähinnä aktiivisten opiskelijoiden ja opettajien sekä muun linjamme henkilökunnan ansiota. Harjoitusluokkia vähennettiin,

flyygeleitä alettiin myydä ja opiskelun välivuosista oli turha haaveillakaan. Itse en kokenut opiskelua lakkauttamisen jälkeen huonona. Lähinnä minua harmitti, ettei koululla ollut esimerkiksi varaa palkata monia vierailevia opettajia. Muistan myös, että kolmantena opiskeluvuotenani harjoitusluokkiin täytyi jonottaa. Lisäksi paineet ajoissa valmistumisesta kasvoivat.

Jukka kertoo, että koki ahdistavana lakkauttamispäätöksen.

Me oltiin just päästy kouluun ja sitten mä muistan sen päivän ku mentiin semmoseen barbisaliin ja oli tanssitunti ja ei tanssittukaan vaan keskusteltiin koulun lakkauttamispäätöksestä ja suunniteltiin jotain siihen liittyvää ja opettaja oli hyvin ahdistunut siitä. Se oli hyvin ahdistavaa, että miten nyt käy ku en haluis miettiä tällasia asioita ku mä oon tullu tänne kouluun ja mä haluisin vaan oppia ja hirvee sotatanner heti kärkeen.

Lisäksi hän mainitsee, että yliopettajan, joka tuolloin oli Marietta Tevajärvi, aika meni koulun pelastamiseen. Jukka sanoo, että Lahden ammattikorkeakoulu hoiti lakkauttamisasian erittäin huonosti. LAMK:n johto muun muassa ehdotti, että keksittäisiin jokin yhteinen produktio, jossa on kaikki musiikkikoulutuksen ihmiset ja siitä saa niin paljon opintopisteitä, että suoritukset tulevat täyteen. Se ei kuulostanut Jukan mielestä erityisen houkuttelevalta produktiolta, koska siitä eivät olisi hyötäneet itse opiskelijat, vaan Lahden ammattikorkeakoulu saadessaan rahaa opiskelijoiden valmistuessa. Jukka kertoo, että tilojen vähennyksistä huolimatta otot saatiin kuitenkin pidettyä melko inhimillisinä. ”Ja minä sanon kyllä et se on ihan vain musiikki- ja draamainstituutin ihmisten ansiota”, Jukka toteaa.

Kati puolestaan kertoo, että lakkauttamispäätös on näkynyt tilojen vähenemisenä, flyygeleiden myymisenä ja vähäisinä resursseina. Hän jatkaa, ettei hänen vuosikurssillaan ole ollut erityisemmin vierailevia opettajia. Hän kuitenkin pohtii, olisivatko tulevaisuudessa työllistymismahdollisuudet paremmat lakkauttamisen myötä, kun esimerkiksi Lahden kaupunginteatteri ei voi enää käyttää meidän koulusta tulevia työharjoittelijoita. Voisi olla mahdollista, että he palkkaisivat meidän

linjalaisia valmistumisen jälkeen, Kati sanoo. Kati kuitenkin jatkaa, että maksulliset musiikkiteatterikoulut, kuten Skene, saattavat lisääntyä. Sieltä ei valmistuta ammattiin, mutta sieltä tulee innokkaita nuoria, joille ei tarvitse maksaa yhtä paljon palkkaa kuin meille ammattiin valmistuneille. Koulun lakkauttamispäätös on myös lisännyt Katin painetta valmistua ajoissa. Lisäksi Kati kertoo, että näin jälkeinpäin ajateltuna on ollut sääli, ettei ole ollut mahdollisuutta lähteä vaihtoon. Hän myös pohtii, että jos olisi ollut tarvetta esimerkiksi perheen perustamissyistä, mielenterveydellisistä syistä tai työkuvioista johtuen viettää välivuosi, se ei olisi ollut mahdollista.

Emma on lakkauttamispäätöksen jälkeen pohtinut, haluaako olla musiikkiteatterilinjalla nämä niin sanotut jämävuodet. ”Kun kaikki loppuu ja opettajat lähtee niin kyl mä hain muihin kouluihin viime keväänä vähän sillai epävarmalla taustalla, et ois jotain uutta eikä semmosta kuolevaa kuopattua juttua mikä vetelee viimeisiään”, sanoo Emma. Käytännössä hän ei ole huomannut lakkauttamispäätöksen vaikutuksia oppitunneilla tai tilojen vähenemisenä. Hän kertoo, että joitakin luokkamuutoksia on ollut, mutta se ei ole haitannut, kunhan on vain ollut jokin luokka missä pitää tunti.

Aleksi muistelee, että aluksi lakkauttamispäätös stressasi. Kun puhuttiin ensimmäisiä kertoja opiskelutiloista luopumisesta, olivat päätökset niiden suhteen käytännössä mahdottomia. ”Tuli semmosii päätöksii mitkä oli täysin mahdottomii, et puolet harjoitusluokista katoaa vaikka opiskelijamäärä pysyy käytännössä samana”, sanoo Aleksi. Aleksi kuitenkin toteaa, että kaikki on sujunut todella hyvin, kun on saatu pitää tilat ja opettajat. Lisäksi vierailevat opettajat ja kaikki audition-koulutukset, eli koe-esiintymiskoulutukset, on järjestetty. Opintojen loppuvaiheessa hän kuitenkin on huomannut, että koulun henkilökunta yrittää kirittää opiskelijoita kohti maalia. Tämä ei ole kuitenkaan Aleksia häirinnyt, koska hänellä on opinnot hyvällä mallilla ja kaikki asiat on tehty ajallaan, sillä hän on valmistautunut valmistumaan koulusta neljässä vuodessa. Aleksi pohtii myös, että olisi ihanaa, jos koulussa olisi alemman vuosikurssin opiskelijoita. Heistä saisi Aleksin mukaan perspektiiviä omaan kehittymiseen, ja olisi myös mukavaa saada heiltä uusia näkemyksiä,

varsinkin nyt, kun osa opiskelijoista valmistuu ja jäljelle jää vain hänen oma ryhmänsä, jonka kanssa opinnot aloitettiin. ”Uudet vaikuttimet olisivat olleet kivoja”, hän sanoo.

6.5 Tulevaisuus ja työllistyminen

Tulevaisuus askarrutti minua jo kun sain tietää pääsystäni musiikkiteatterilinjalle. Onko tällä alalla töitä? Onko musiikkiteatteri Suomessa nouseva asia? Miten muusikko AMK -tutkintonimikkeellä saisin töitä teatterista? Osaavatko työnantajat arvostaa ammattitaitoamme vai vievätkö Teatterikorkeakoulun ja Tampereen yliopiston näyttelijäntyön laitoksen käyneet ihmiset kaikki teatterityöt? Edelleenkin, kun olen valmistumisen kynnyksellä, pyörittelen samoja kysymyksiä päässäni. Toisaalta olen nähnyt, kuinka meidän linjaltamme on työllistynyt suurin osa ihmisistä teatteriin. Meillä on paikkamme Suomen teatterikentällä. Ammattiteatterit saavat paljon tuloja musikaaleista, ja musikaaleihin tarvitaan meidän linjallamme taitojaan kartuttaneita laulavia ja tanssivia näyttelijöitä. Kuitenkin huoli omasta työllistymisestääni on aina läsnä. Nytkin, kun minulla on produktioita ensi kevääseen saakka, en voi olla miettimättä, mitä tämän jälkeen. Mistä saan töitä seuraavaksi? Tällä alalla joutuu tottumaan siihen, ettei ole varmuutta seuraavasta työstä. Elämän suunnittelu pitkällä tähtäimellä on melko mahdotonta. Tällä hetkellä, kun minulla ei ole lapsia ja olen nuori ja valmis työskentelemään melkein pä missä päin Suomea tahansa, tämä ei ole vielä ongelma. En voi kuitenkaan olla pohtimatta, miten sitten käy, kun perhe tulee ajankohtaiseksi.

Työllistyminen on asia, joka pyörii lähes jokaisen musiikkiteatteriopiskelijan ajatuksissa aivan opiskelun alusta lähtien. Olen ollut lukuisat kerrat mukana ruokapöytäkeskusteluissa, joissa pohditaan omaa työllistymistä, kuinka produktioihin ylipäänsä valitaan ihmisiä ja ovatko valintaperusteet taidoista vai suhteista kiinni. Itse olen sitä mieltä, että kun pääsee ensimmäiseen ammattiteatteriproduktioon, on helpompi päästä myös seuraaviin produktioihin. Päästäkseen siihen ensimmäiseen produktioon ammatissa tarvittavien taitojen täytyy kuitenkin olla niin hyvällä tasolla, että

pääsee koe-esiintymisten kautta töihin. Ammattitaitoa tarvitaan myös siihen, että voi hoitaa työnsä niin hyvin, että työnantajat ottavat mukaan uusiin produktioihin. Myös oma aktiivisuus on tärkeää. Täytyy uskaltaa ottaa yhteyttä vanhoihin työnantajiin ja kysyä suoraan töitä. Tällä hetkellä työllistymisessä minua huolettaa eniten se, halutaanko minua palkata, kun olen valmistunut ja minulle pitää maksaa valmistuneelle kuuluva palkka. Työnantajat suosivat harjoittelijoita, koska siten teatteri säästää rahaa. Lisäksi joskus ensemble-tehtäviä vastaavia tehtäviä kutsutaan nimikkeellä ”avustaja”, jolloin ei tarvitse maksaa ensemble-työntekijälle kuuluvaa näyttelijäliiton b-roolin minimipalkkaa. Tuntuu loukkaavalta, että työkentällä nämä taidot, joita olemme opiskelleet 4,5 vuotta koulussa, ovat korvattavissa jollain innokkaalla lukiolaisella, jolle ei tarvitse maksaa niin paljon palkkaa.

Jukka kertoo työllistymisen aiheuttavan ahdistavia ajatuksia, koska ei ole varmuutta töistä. Hän pohtii, saako tehdä tulevaisuudessa näyttelijäntöitä käymättä esimerkiksi Teatterikorkeakoulua, koska musiikkiteatterilinjan käyneenä et ole näyttelijä, vaan muusikko AMK. Jukka kuitenkin jatkaa, että hänellä on niin kova halu tehdä tätä työtä, että kyllä hän lopulta jossain alan töissä on, koska asioilla on tapana lutviutua. Jukka sanoo, että meni jatko-opintoihin musiikkiteatterilinjan jälkeen osittain siksi, että on varmaa tekemistä vuodeksi eikä tarvitse vielä miettiä töitä.

”Jos miettii tulevaisuutta, niin sehän on semmonen epävarma musta möhkäle”, pohtii Kati. Koska töitä on vähän ja töitä haluavia ihmisiä on paljon, niin kilpailu töistä on kovaa, hän kertoo. ”Sit sitä ajattelee et mitä jos on vaan väärän näkönen tai vääränlainen ääni tai väärä päivä kun menee aukkareihin et ei vaan onnistu, niin sit ei vaan saa töitä”, hän jatkaa. ”Tulevaisuus pelottaa, koska se on niin epävarma”, Kati kertoo.

Emma kertoo, että tulevaisuus pelottaa häntä todella paljon. Siinä pelottaa hänen mukaansa se, jos ei vain saa töitä, koska tällä alalla moni muukin asia vaikuttaa työnsaantiin kuin ammattitaito. Siihen vaikuttavat esimerkiksi suhteet, keitä työnantajia tuntee, kenen kanssa tulee juttuun ja keitä työnantajat tahtovat ottaa, eikä pelkästään ammattitaidon puolesta,

Emma jatkaa. Hän myös miettii, onko hänellä tarpeeksi ammattitaitoa ja luonteen lujuuutta kestääkseen tätä epävarmuutta työllistymisestä ja jaksako hän tehdä hommia saadakseen töitä. Lisäksi Emma miettii, kuinka kauan jaksaa tehdä pikkuhommia, joissa ei aivan pääse tekemään sitä, mitä haluaa, ja vielä suhteellisen huonolla palkalla. Emma myös pohtii, onko Suomessa tarvetta musiikkiteatterin osaajille, koska musikaaleissa ensembleen voidaan ottaa lukiolaisia samoihin paikkoihin, joita täältä koulusta valmistuneet tekevät. Häntä myös mietityttää, kuinka hän menestyy samalla kentällä Teatterikorkeakoulun ja Tampereen yliopiston näyttelijäntutkintolaitoksen käyneiden kanssa, joilla on näyttelijäntutkinto.

Aleksia ahdistaa myös tulevaisuus. Hän kertoo olevansa suorittajakeskeinen persoona, ja sen tähden on ahdistavaa, ettei hän voi juurikaan vaikuttaa omaan työllistymiseensä. Hän jatkaa, että vaikka olisi koulun kovin tanssija, laulaja tai näyttelijä teknisillä mittareilla tai ison ihmismassankin mielestä, niin sillä ei ole merkitystä, jos valitsevat tahot eivät näe häntä sopivaksi. Aleksista tuntuu, että kun on tehnyt riittävän työn teknisesti, niin sen jälkeen taidolla on hyvin vähän merkitystä, koska valitsevat tahot valitsevat sopivia ”tyyppejä”. Häntä ahdistaa, kun ei pysty välttämättä vaikuttamaan omaan työllistymiseensä, vaikka on tehnyt hillittömän määrän töitä koulussa. Lisäksi jokainen vuosi, jonka viettää työttömänä, heikentää mahdollisuuksia tulla työllistetyksi, koska taidot, joilla on kuitenkin pieni osa työnhaussa, rapistuvat. Edelleen kuitenkin pieni osa Aleksista uskoo siihen, että taidoilla on vaikutusta ja on olemassa työtehtäviä, joihin ei voida ottaa henkilöitä, jotka eivät ole tehneet samaa työmäärää kuin hän on tehnyt. Lisäksi jos on kaksi samannäköistä hakijaa, joista toinen osaa laulaa paremmin teknisesti, niin luultavasti se paremmin laulava valitaan. Aleksi on pohtinut tätä asiaa paljon, koska hän haluaisi, että tekninen osaaminen ja harjoittelu vaikuttaisivat työnsaantiin, koska hän on motivoitunut tekemään töitä. Toinen asia, mitä hän on pohtinut, on äänialakysymys. Ääniala on laulajan tai soittajan äänen taajuusalue. Termiä käytetään myös laulajien ääniluokkien (sopraano, altto, tenori, basso) nimityksistä. (Mikkonen &

Rimpiläinen 2003, 106.) Alekski kertoo, että varsinkin Amerikasta tuodut musikaalit ovat sävelletty aika korkeiksi, koska amerikkalaisilla on korkeampi luontainen äänenkäyttötaajuus. Kun musikaalit tuodaan Suomeen, täällä äänenkäyttötapa on aivan eri, täällä puhutaan matalammalta. Tästä johtuen se materiaali, mitä Alekski haluaisi tehdä työkseen, sotii Aleksin luontaista äänimateriaalia vastaan. Alekski jatkaa, että rakastaa musikaaleja ja haluaisi tehdä isoja rooleja isoissa musikaaleissa, mutta musikaalit ovat lähes aina kirjoitettu korkeäänisille miehille eli tenoreille. Tämä korkealta laulaminen ei taas luonnistu Aleksilta, koska hänellä on matalalta soiva ääni. Alekski sanoo myös, että on harjoitellut paljon korkealta laulamista, mutta todennut viimeisen vuoden aikana, että esimerkiksi esiintymiskaudesta selviytyminen näillä omilla äärialueilla, jotka ovat musikaaleissa sitä perusaluetta, ei vain ole kovin realistista. Alekski on miettinyt, miten pääsee haluamiinsa töihin omalla äänimateriaalillaan. Hän lisää, että tietyt työmahdollisuudet ovat pois suljettuja pelkästään siksi, ettei omia äänihuulia voi muuttaa. Tähän päälle tulevat vielä ne ovet, jotka muut ihmiset sulkevat Aleksilta, jos he eivät pidä häntä sopivana tyyppinä. ”Kuinka monta ovea siihen sitten jää auki?” ihmettelee Alekski. Hän kuitenkin jatkaa, että kaikesta huolimatta itseluottamus on kohdillaan, ja se työ, minkä hän on tehnyt, näkyy, ja muutkin ovat nähneet työn vaikutukset. Alekski on saanut myös paljon palautetta siitä, että motivaatio näkyy ja että hänellä on positiivinen vaikutus työilmapiiriin. Näillä tekijöillä on sitten taas iso vaikutus suhdepelissä, kun valitsija onkin tuttu henkilö. Lopuksi Alekski sanoo, että koska hän on mies, hänellä on paremmat mahdollisuudet työllistyä kuin naisilla, koska hakijoita on vähemmän ja miesrooleja on enemmän kuin naisrooleja, varsinkin klassisissa musikaaleissa. Haasteista ja peloista huolimatta Alekski uskoo siihen, että hänellä on hyvät lähtökohdat ja mahdollisuudet työllistyä, kun vain yrittää.

6.6 Kokemukset musiikkiteatterilinjasta

Viimeisenä aihealueena halusin kysyä haastateltaviltani, kuinka he ovat kokeneet opiskelun musiikkiteatterilinjalla. Mikä on ollut mielekästä, mikä

ei? Näin ajattelin saavani vastauksia siihen, mitkä asiat itse opiskelussa musiikkiteatterilinjalla stressaavat. Itse olen kokenut opintoni mielekkäinä. Olen oppinut monenlaisia taitoja niin laulun, tanssin kuin näyttelijäntyön saralla. Opiskeluissa stressaavinta oli mielestäni omaksuttavien asioiden määrä. Jo pelkästään laulun opiskeluun voisi käyttää monta vuotta aikaa, mutta sen lisäksi pääopintoihimme kuului myös näyttelijäntyötä ja tanssia. Tuntui siltä, että jouduin valitsemaan, mihin näistä kolmesta osa-alueesta haluan keskittyä eniten, koska tosiasia on se, ettei neljässä ja puolessa vuodessa voi tulla yhtä hyväksi laulussa, tanssissa sekä näyttelijäntyössä. Lisäksi uskon, että työkentällä on tärkeämpää osata jotain näistä kolmesta osa-alueesta selvästi parhaiten, kuin että osaa hieman kaikkea mutta ei mitään täysin. Itse keskityin eniten lauluopintoihin, koska koin, että ne ovat lähimpänä omaa kiinnostustani. Neljän vuoden opiskelun jälkeen en tunne olevani valmis laulaja, näyttelijä tai tanssija. Tällä alalla ei tule koskaan olemaan valmis ja aina löytyy uusia asioita, joita voi oppia. Tällä hetkellä minusta tuntuu, että musiikkiteatteriopintoni antoivat minulle hyvän pohjan, jolle rakentaa ammattitaitoa.

Jukka kertoo kokeneensa opiskelun musiikkiteatterilinjalla mielekkäänä. Hän kuitenkin mainitsee, että jos linja jatkuisi, hän antaisi opettajille palautetta siitä, että fyysistä ja henkistä läsnäoloa olisi kaivattu enemmän. Häntä myös häiritsi joidenkin opiskelijoiden välinpitämättömyys tunteja kohtaan, koska opinnot sisälsivät paljon yhdessä tekemistä, mikä vaatii kaikkien paikalla oloa. ”Opin paljon itsestäni ja tanssista, laulusta ja teatterista, mikä oli tarkoituskin”, Jukka lopettaa.

Kati olisi mielestään voinut kokea opinnot mielekkäämpinä musiikkiteatterilinjalla. Hän miettii, olisiko saanut opinnoista enemmän irti, jos ei olisi kärsinyt koulun aikana niin paljon stressistä ja ahdistuksesta. Stressin ja ahdistuksen tunteet johtuivat Katin mukaan hänen huonosta itsetunnostaan, minkä johdosta riittämättömyyden tunteet ja huonommuuden tunteet ovat tuntuneet paljon isommilta. Hän pohtii myös, olisivatko opinnot olleet mielekkäämpiä, jos negatiivisten asioiden sijaan olisi pystynyt keskittymään kaikkiin positiivisiin asioihin. Kati kuitenkin sanoo, että vaikka asiat menivätkin näin, on hyvä, että hän tässä

vaiheessa tiedostaa sen ja voi alkaa rakentamaan positiivisempaa kuvaa itsestään musiikkiteatterin ammattilaisena. Lopuksi hän sanoo, että huolimatta siitä, että moni asia olisi voinut olla paremminkin tässä koulussa, se on antanut hänelle eväät, joilla voi jatkaa kohti työkenttää oppimaan lisää.

Emma kertoo, että opiskelun mielekkyys riippuu oppiaineesta. Opinnoissa on paljon hyviä juttuja, mutta myös vähemmän hyviä juttuja, joita voisi vielä kehittää eteenpäin, hän sanoo. Kehityksen kohteiksi hän mainitsee näyttelijäntyön, jota voisi sisältyä opintoihin enemmän. Lisäksi hän pohtii, että taiteilijuutta pitäisi kehittää näissä opinnoissa enemmän. Emmen mielestä olisi hyvä, jos opinnoissa olisi pakko tuottaa itse enemmän juttuja sen sijaan, että toisteltaisiin muiden tekemiä juttuja. Stressaavaa itse opiskelussa on hänen mielestään se, että töitä tehdään omalla itsellä ja siihen, millainen on, ei voi vaikuttaa. ”Voi niinku kehittää tiettyjä ominaisuuksia mutta joitain juttuja ei voi kehittää”, hän sanoo. Lisäksi Emma kertoo, että stressaavaa on myös se, että tällä alalla vaaditaan osaamista kolmella eri osa-alueella: tanssissa, laulussa ja näyttelijäntyössä. ”Kaikki nämä osa-alueet ovat sellaisia, joita opiskelija on voinut ennen ammattikorkeakouluopintojansa harrastaa”, hän jatkaa. Emma sanoo, että monilla opiskelijoilla on jo koulua aloittaessaan pitkä tanssitausta, mutta osa aloittaa tanssiopintonsa vasta koulussa. ”Opiskelijoilla on siis jo opinnot aloittaessaan eri lähtötasoja laulamiseen, musiikkiin, tanssiin ja näyttelemiseen”, Emma jatkaa. Vaikka hän tiedostaakin tämän, on tuntunut turhauttavalta treenata haastavia asioita samoilla oppitunneilla heidän kanssaan, joille opetettavat asiat ovat jo itsestäänselvyksiä. ”Usein musiikkiteatteriin liittyvä tekeminen on näkyvää: esiintymistä, tanssia ja laulua, jolloin kaikkien taidot ja kehitysvaihe ovat kaikkien nähtävillä ja kuultavissa. Tällöin on vaikea olla vertaamatta itseään muihin”, hän kertoo.

Aleksin mielestä musiikkiteatterilinjalla on ollut tosi hyvä opiskella, ja hän on nauttinut sen ilmapiiristä, oppimisympäristöstä ja mahdollisuuksista. Opetus ei ole hänen mielestään ollut riittävää ensimmäisen kahden ja puolen vuoden jälkeen. Hän kertoo, että syynä tähän oli se, että heidän

vuosikurssinsa kolmas opintovuosi oli repaleinen johtuen toisessa kaupungissa sijainneesta työharjoittelusta. ”Meidän koulu piti tiivistää, koska se työharjoittelu vei 4 kuukautta toisessa kaupungissa, niin meillä ei ollut koulua ollenkaan ja meidän kouluvuosi piti tiivistää 4 kuukauden jaksoon, kaksi ennen työharjoittelua ja kaksi sen jälkeen.”, Alekski selittää. Hänen mielestään se söi jatkuvaa kehitystä. Sen lisäksi, ettei heidän vuosikurssinsa ollut opetuksen ääressä, hänestä on tuntunut, ettei opettajilta ole tullut mitään uutta informaatiota koko kolmannen kouluvuoden aikana. Alekski mainitsee tanssin ja näyttelijäntyön suurimpina ongelmakohtina opetuksen variaation kannalta. Tanssiopinnoissa ei ole tullut uutta informaatiota toisen vuoden jälkeen lukuun ottamatta tanssin vierailevia opettajia. Näyttelijäntyössä ei taas ole saatu ulkopuolista näkökulmaa, koska ei ole ollut vierailevia opettajia. ”Mehän järjestettiin Tapani Kalliomäen kanssa yhteistuumin yks 100 tunnin rykäisy tos viime vuoden aikana ja se vei mua paljon eteenpäin ja siis paljon enemmän eteenpäin kuin mitä mä uskon et koko kolmannen vuoden opinnot näyttelijäntyössä vei mua”, sanoo Alekski. Hän kuitenkin mainitsee, että on saanut kahtena ensimmäisenä vuonna paljon informaatiota ja perusosaamista näyttelijäntyössä. Lauluopinnoissakin hänestä on tuntunut, että ollaan samojen kompastuskivien äärellä samoilla aseilla. Alekski sanoo, että tämä koulu on tarjonnut hänelle perustaidot ja perusaseet käydä työelämän kimppuun, mutta hiomiset ja hienosäädöt täytyy hakea jostain muualta. Hänestä ei tunnu siltä, että pelkästään tämän koulun käyneenä hänellä olisi hyvät mahdollisuudet työllistyä, vaan siihen on vaadittu paljon myös koulun ulkopuolisia kokemuksia. Hän on kuitenkin nauttinut siitä, kun on voinut tulla kouluun ja keskittyä päivän opetukseen ja koulussa on mahdollisuus tehdä laulu-, tanssi- ja näyttelijäntyönharjoittelua siihen sopivissa tiloissa. Mielekästä on Aleksin mukaan myös se, että hänellä on ollut kunnianhimoisia luokkatovereita ja kunnianhimoisia opettajia, jotka ovat vieneet eteenpäin opinnoissa. Hän lisää, että kun on oppinut käsittelemään opettajia ja heidän tapaansa opettaa, niin on saanut itsekin opetuksesta enemmän irti. Lopuksi Alekski kertoo vielä, että hän on oppinut säätelemään omia stressitasojaan. Hän kohtasi viime vuonna paljon raja-aitoja omassa tekemisessään ja nyt

hänellä on paljon levollisempi olo, kun tietää omat raja-aitansa. ”Oon oppinut antaa armoa itelleni niin se on laskenut mun stressitasoja tosi paljon, et mun ei tarvii yksittäisiä asioita ja yksittäisiä hetkiä stressata niin paljon”, Aleksi toteaa. Esimerkiksi jos ei jonakin päivänä pysty laulamaan kirkkaasti korkealta, se ei haittaa, koska Aleksi tietää, että pystyy siihen joka tapauksessa. Päättöresitaalista ja opinnäytetyöstressistä hän mainitsee vielä, että kokee sen aiheuttaman stressin hyvänä, eteenpäinvievänä stressinä.

7 JOHTOPÄÄTÖKSET

Näiden neljän haastattelun perusteella musiikkiteatteriopiskelijoilla on stressiä. Stressin määrä oli vaihtelevaa, ja siihen löytyi myös useita eri syitä. Stressi ei kuitenkaan ollut aina pahalaatuista stressiä, eli distressiä, vaan mukana oli myös eteenpäinvievää ja positiivista eustressiä. Esimerkiksi Aleksi kertoi kokeneensa tyydytystä kilpailutilanteissa, tämä on seurausta juuri tästä hyvälaatuisesta eustressistä. Kuitenkin myös negatiivista distressiä ilmeni kaikilla haastateltavillani. Tämä distressi näkyi fyysisinä oireina, kuten unettomuutena, ahdistuksena ja ääniongelmoina.

7.1 Haastattelujen tuomat uudet näkökulmat

Olin miettinyt tutkimusta aloittaessani, että stressiä aiheuttaisivat tulevaisuus, kilpailu alalla, opiskeluihin liittyvä riittämättömyyden tunne tai epävarmuus, vapaa-ajan puute, tuen puute tai koulun lakkauttamispäätös. Näistä kaikista asioista koettiin stressiä, mutta vastauksissa tuli paljon uutta informaatiota, jota en tullut ajatelleksi laatiessani haastattelukysymyksiä. En itse ollut esimerkiksi ajatellut opinnäytetyötä aloitellessani sitä, mitä Emma mainitsi haastattelun loppupuolella. Hän kertoi, kuinka turhauttavaa on välillä olla samoilla tunneilla opiskelijoiden kanssa, jotka ovat taitojensa puolesta häntä edellä johtuen heidän pitkäaikaisista koulua edeltävistä harrastuksista. Lisäksi en ollut tullut ajatelleeksi kilpailua opinnoissa positiiviselta kannalta, kuten Aleksi kertoi haastattelussaan.

Haastatteluja tehdessäni huomasin, että jokainen haastateltavani painotti hieman eri asioita. Ensimmäinen haastateltavani puhui paljon kilpailusta ja halusta keskustella enemmän opettajien kanssa opintojen aikana. Toinen haastateltavani puhui taas enemmän riittämättömyyden tunteistaan opintojen aikana. Kolmannen ja neljännen haastateltavani kanssa puhuimme paljon työllistymisestä ja siihen vaikuttavista tekijöistä.

7.2 Stressiä helpottavat tekijät

Positiivista oli, että kaikki haastateltavani kokivat saavansa tukea muilta opiskelijatovereilta. Kaikki opiskelijat kamppailevat opintoihin liittyvien stressoreiden kanssa, joten opiskelijat toimivat toistensa vertaistukena. Itse voin myös yhtyä tähän. Kouluvuosieni aikana oli paljon stressaavia tilanteita ja elämäntapahtumia. Ilman opiskelijatovereitani, paremmin sanottuna ystäviäni, en olisi välttämättä jaksanut puurtaa näin paljoa opintojeni eteen. Heidän ansiostaan jaksoin tehdä vaikeinkin hetkinä töitä.

Toinen stressiä sekä lisäävä mutta myös vähentävä tekijä oli opiskelijoiden selkeä halu tehdä juuri tätä ammattia. Kukaan haastateltavistani ei kokenut olevansa väärällä alalla. Jokainen halusi tehdä tulevaisuudessa töitä musiikin ja teatterin parissa. Kun opiskelee alaa, jota haluaa oikeasti tehdä, sillä on sekä stressiä lisääviä mutta myös vähentäviä vaikutuksia. Opiskelijoiden intohimo musiikkiteatterin tekemistä kohtaan näkyy siinä, että he haluavat käyttää paljon aikaa musiikkiteatteriopintoihin. Välillä puuttuva vapaa-aika ahdistaa, mutta toisaalta jokainen haastateltavani oli yhtä mieltä siitä, että tätä he haluavat tehdä tulevaisuudessa ja tämän eteen he ovat valmiita tekemään paljon töitä. Olen itse täysin samaa mieltä. Stressi oli ainakin itselläni usein hyvänlaatuista, eteenpäinvievää eustressia. En kokenut opintojeni aikana stressiä siitä, että olisin väärällä alalla, vaan siitä, että olisin tarpeeksi hyvä työllistyäkseni.

Paras tapa välttää vahingollista stressiä on valita sellainen ympäristö (vaimo, esimies, ystävät), joka on samalla aallonpituudella kuin asianomainen itse, sekä löytää sellainen työ, josta pitää ja jota arvostaa. (Selye 1976, 69.)

7.3 Loppupäätelmä ja uudet tutkimusideat

Tutkimuskysymykseni oli, kokevatko musiikkiteatterilinjalaiset stressiä ja mitkä asiat stressaavat heitä eniten. Sain tutkimuksessani vastauksen tähän. Kaiken kaikkiaan haastattelujen perusteella voisin tehdä sen

johtopäätöksen, että stressaavinta musiikkiteatterilinjalla opiskelussa on epävarmuus tulevaisuuden työllistymisestä. Riittämättömyyden tunteet, vapaa-ajan puute ja kilpailu liittyivät myös osaltaan tähän työllistymiseen. Riittämättömyyden tunteita syntyy, jos ei ole mielestään sillä tasolla kuin pitäisi olla saadakseen töitä, vapaa-ajasta on pulaa, koska opiskelijat haluavat keskittyä kouluun tullakseen tarpeeksi hyväksi, ja kilpailua esiintyy eniten työnhakutilanteissa.

Neljän vuoden musiikkiteatteriopinnojen jälkeen tämän opinnäytetyön tekeminen tuntui tärkeältä. Opiskelukavereiden kanssa käydyt kahvipöytäkeskustelut muuttuivat tutkittavaan muotoon. Sain tukea omille ajatuksilleni ja sain myös uusia näkökulmia siitä, mikä opintojen aikana stressaa. Lisäksi sain lähdemateriaaleja lukiessani uusia keinoja stressin käsittelemiseen. Varsinkin Selyen ajatukset stressin välttämättömyydestä olivat mielenkiintoisia.

Työtä tehdessäni minua alkoi yhä enemmän kiinnostaa keskittyä vain yhteen stressaavaan osa-alueeseen. Olisi mielenkiintoista kysellä laajemmalla joukolla opiskelijoita esimerkiksi vain työllistymiseen liittyviä ajatuksia. Näin saisin vielä syvempää tietoa siitä, mikä työllistymisessä koetaan stressaavana.

LÄHTEET

Kirjalliset lähteet

Aldringe, S. 2001. Masennus ja stressi. Tunteiden biologiaa. Helsinki: Art House.

Hirsjärvi, S. Remes, P. & Sajavaara, P. 1997, Tutki ja kirjoita. Helsinki: Kirjayhtymä.

Kananen, J. 2014. Laadullinen tutkimus opinnäytetyönä. Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisuja 148. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu.

Kuhmonen, S. 2010. Röntgenhoitajaopiskelijoiden stressi. Radiografian ja sädehoidon opinnäytetyö. Helsinki: Metropolia Ammattikorkeakoulu, Sosiaali- ja terveysalan laitos.

Mikkonen, H. & Rimpiläinen, S. 2003. Konsertissa kävijän taskusanasto. Jyväskylä: Gummerus.

Milsum, J. 1985. Behavioral Science. Vol 30, 179-186.

Niensted, W. Hänninen, O. Arstila, A. & Björkqvist, S-E. 2009, Ihmisen Fysiologia ja Anatomia. 18. painos. Helsinki: Werner Söderström.

Nummelin, T. 2008. Stressi haastaa työkyvyn. Varhainen puuttuminen esimiehen työkaluna. Helsinki: Werner Söderström.

Nurmi, T. Rekiaro, I, P. 2009. Uusi Suomen Kielen Sivistyssanakirja, Jyväskylä: Gummerus.

Selye, H. 1976. Stressi. Englannin kielisestä alkuteoksesta: Stress without distress. Helsinki: Kirjayhtymä.

Vartiovaara, I. 2008. Stressaa! Hyvä paha paine. Helsinki: Duodecim.

Vartiovaara, I. 2004. Voimaa eustressistä. Helsinki: Duodecim.

Elektroniset lähteet

Etelä-Suomen Sanomat. 2013. Ministeriö ei taipunut: Lahden AMK menettää myös musiikkiteatterin. ESS. [viitattu 6.9.2015]. Saatavissa: <http://www.ess.fi/uutiset/paijathame/2012/03/30/ministerio-ei-taipunut-lahden-amk-menettaa-myo-musiikkiteatterin>.

Jyväskylän yliopisto. Tapaustutkimus. KOPPA. [viitattu 14.10.2015]. Saatavissa: <https://koppa.jyu.fi/avoimet/hum/menetelmapolkuja/menetelmapolku/tutkimusstrategiat/tapaustutkimus>.

LAMK. 2011. Opinto-opas 2011-2012. [viitattu 30.10.2015]. Saatavissa: <http://www.lamk.fi/opiskelijalle/opinto-opas/Documents/ops1112-mus-mute.pdf>.

LAMK. Opinto-opas, tutkintosääntö 2013. [viitattu 30.11.2011]. Saatavissa: <http://www.lamk.fi/opiskelijalle/opinto-opas/Documents/tutkintosaanto-240113.pdf>.

LAMK. Organisaatio. [viitattu 6.9.2015]. Saatavissa: <http://www.lamk.fi/lamk-oy/organisaatio/Sivut/default.aspx>.

LIITTEET

LIITE 1

Haastattelulomakepohja

Nimi, ikä?

Opiskeletko millä vuosikurssilla? Koska valmistut?

Onko sinulla kouluun liittymättömiä harrastuksia, mitä?

Onko sinulla aikaa koulun ulkopuolisille ihmissuhteille tarpeeksi?

Oletko kärsinyt opiskelujesi aikana stressin fyysisistä oireista?

Koetko riittämättömyyden tunteita opiskeluissasi?

Oletko kokenut kilpailua opiskeluissasi?

Tuntuuko sinusta, että saat tukea opiskeluissasi muilta opiskelijatovereiltasi?

Tuntuuko sinusta, että saat tukea opettajilta opinnoissasi?

Onko koulun lakkauttamispäätös vaikuttanut opintoihisi jollain tavalla?

Mitä ajatuksia sinulle herää työllistymisestä tulevaisuudessa?

Koetko opiskelun musiikkiteatterilinjalla mielekkäänä?